

# KUCHAŘ



## I. stupeň

Ovládá tuto teorii:

**Vaření** je tepelná úprava potravin vařící tekutinou (vodou, vývarem, polévkou, mlékem). Potravina je v tekutině úplně, nebo skoro úplně ponořena. Vložíme-li potravinu do vody v kouscích a ještě k tomu použijeme studenou vodu, získáme chutný vývar s velkým množstvím vylouhovaných látek. Chuť masa je horší. Chceme-li mít ale dobré maso (nebo jinou potravinu), vložíme ho do vroucí vody ve větších kusech. Vařit se dá také v páře.

**Dušení** je podobné vaření, ale potravina je jen ve velmi malém množství tekutiny. Velkou tepelnou roli zde hraje taky pára, která v hrnci neustále koluje. Nádoba musí být přiklopena pokličkou. Zpravidla přidáváme kromě vody také tuk. Nesmíme dusit na příliš prudkém plameni, jinak vydusíme veškerou vodu a vše připálíme. Proto také pravidelně podléváme.

**Pečením** působí na potravinu suché teplo z vyhřátých stěn trouby. Masité pokrmy obvykle vkládáme do předehřáté trouby, takže se na povrchu masa vytvoří kůrka, která zabrání unikání šťávy.

**Smažení** je tepelná úprava potravin v rozpáleném omastku. Smažené kousky přijímají velkou část tuku, na němž smažíme.

**Polévky**

- vývary
  - masové (vyvaříme rozkrájené maso nebo kosti ve vodě a dochutíme)
  - zeleninové (vyvaříme zeleninu)
- mléčné (přidává se mléko nebo smetana)

- Přílohy**
- brambory
    - vařené (vaříme na menší kousky nakrájené ve slané vodě)
    - kaše (uvaříme brambory a společně s mlékem a máslem je rozšťoucháme)
  - knedlíky
    - bramborové (uvaříme brambory ve slupce, rozmačkáme a přidáme hrubou mouku, vajíčko a sůl, vypracujeme do tvaru šišek, vložíme do vroucí vody a za občasného míchání vaříme asi 20-25 minut)
    - houskové (vypracujeme těsto z hrubé mouky, rozdrobeného droždí, teplého mléka s rozšlehaným vejcem, nakrájeného rohlíku a necháme asi 30-45 minut kynout. Poté vaříme v šiškách.)
  - těstoviny (vaříme ve slané vodě za občasného míchání asi 15-20 minut)
  - rýže (ve varných sáčkách nebo jen tak vaříme do měkka, ne rozvařena)

- Omáčky**
- hnědé (osmahneme maso na cibulce či jiné zelenině, podlijeme a podusíme, scedíme, zahustíme moukou a dochutíme)
  - smetanové (stejný postup + zahustíme moukou rozkvedlanou ve mléce či smetaně)

- Masa**
- rozezná vepřové od hovězího a kuřecího v syrovém stavu

Dokáže sestavit neotřelý jídelníček pro celou družinu na tří denní výlet.

**Praktická dovednost** - uvařit jedno z jídel, které si vybral do jídelníčku (ne z polotovarů):

- rozvaha
- nákup surovin dle zadaného počtu porcí
- příprava pokrmu na ohništi v kotlíku za 1,5 hodiny

## II. stupeň

S určitostí pozná v syrovém stavu vepřové (kýta, plecko, kotleta), hovězí (přední, zadní) a určí, kde se na zvířeti nachází

Koření

Ví, jaké lze do čeho přidat a znát použití těchto druhů:

Sůl, Cukr, Pepř, Nové koření, Hřebíček, Skořice, Kmín, Curri, Sladká paprika, Pálivá paprika, Muškátový oříšek, Majoránka

Dokáže sestavit vyvážený jídelníček jednoho dne tábora, vypracuje rozpis surovin a postup vaření.

Uvaří na táboře za pomoci jakékoliv družiny jeden oběd (polévka a hlavní masité jídlo s přílohou) bez použití kuchařky.

Zná část hygienické minima zotavovacích akcí týkající se vaření a hygieny.